臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 1 學期 七年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	<u>七</u> 年級	教學節數	每週(3	3)節,本學	期共(63)節
課程目標	第一冊健康 1. 探及自我 2. 对 4. 为身。 3. 对 4. 为身。 6. 为身。 6. 为身。 6. 为为人。 7. 对解, 6. 为为人。 6. 为,为人。 7. 为,为人。 8. 为,为人。 9. 为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,为,	適的並康技危 檢 及度 高。與身態思造能險處。 實康與的極持續 以 人。 實康與的發與的人。 可以 的, 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , 以 , , , ,	自我。 戏的威脅與嚴重性。 会。 生。					
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的分棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康 健體-J-A3 具備善用體育與健康 健體-J-B1 具備情意表達的能力 健體-J-B2 具備善用體育與健康 健體-J-B3 具備審美與表現的能 健體-J-C1 具備生活中有關運動	情境的全貌,並做好的資源,以擬定運動,能以同理心與人沒相關的科技、資訊及力,了解運動與健康	蜀立思考與分析的知前 防與保健計畫,有效幸 構通互動,並理解體了 及媒體,以增進學習的 東在美學上的特質與表	能,進而運用適 執行並發揮主動 育與保健的基本 的素養,並察覺 表現方式,以增	自當的策略 力學習與創 一概念,應 一、思辨人 一、 企、 企、 企 、 企 、 企 、 企 、 、 企 、 企 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	,處理與解決體 新求變的能力。 用於日常生活中 與科技、資訊、 的豐富性與美感	豐育與健康 。 媒體的互 、體驗。	的問題。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。

				課程架構脈終	}		
11 62 11		66 h.	42 22 2 17	學習重點		評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 09/1-09/06	第1單元健康青春向前行第1章健康人生開步走	3	1. 從社認 理會健康 主理不健康 之。認 說 說 說 說 說 說 為 的 的 的 的 。 2. 與 機 的 的 的 。 。 2. 與 機 的 的 在 在 度 在 度 的 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	1a-IV-1 理與 理以 理與 理與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與不過的自我評估與不過的的人。 Ba-IV-2 身體各與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。
第二週 09/07-0913	第1單元健康青春向前行 第1章健康人生 開步走	3	1. 的響己的 2. 康中的中的理個因在改理狀運策持と生差,長。自,自,實際長異接過的生監生健活發與受程健活督活康養與受程健活督活康	並反省修正理各念 la-IV-1 理與康 之 la-IV-2 理與康 於的 實生 性康的 實生 性康的 實生 性 是 la-IV-2 性 la-I	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應 第Ba-IV-2 身體各與 統、器官的構造的 功能。 Fa-IV-3 有利人際 關係的因素與有效 的溝通技巧。	1. 口頭評量2. 紙筆評量	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。
第三週 09/14-09/20	第1單元健康青 春向前行 第2章個人衛生	3	1. 認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚	1b-IV-2 認識健康 技能和生活技能	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實踐方式與 管理策略。	1. 口頭評量 2. 紙筆評量	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自 主權相關議題,維

	與保健		的結構與功能運	的實施程序概	Da-IV-2 身體各系		護自己與尊重他人
			作。	念。	統、器官的構造與		的身體自主權。
			2. 思考青少年常	2a-IV-2 自主思考	功能。		
			見視力、口腔、	健康問題所造成	Da-IV-3 視力、ロ		
			聽力及皮膚問題		腔保健策略與相關		
			的威脅與嚴重	性。	疾病。		
			性,以培養正確	3a-Ⅳ-1 精熟地			
			的保健策略。	操作健康技能。			
			3. 能精熟潔牙及				
			護眼的健康技				
			能,實踐良好的				
			衛生保健習慣。				
第四週	第1單元健康青	3	1. 認識眼睛、牙	1b-IV-2 認識健康	Da-IV-1 衛生保健	1. 口頭評量	【性別平等教育】
09/21-09/27	春向前行		齒、耳朵及皮膚	技能和生活技能	習慣的實踐方式與	2. 紙筆評量	性 J4 認識身體自
	第2章個人衛生		的結構與功能運	的實施程序概	管理策略。		主權相關議題,維
	與保健		作。	念。	Da-IV-2 身體各系		護自己與尊重他人
			2. 思考青少年常	2a-Ⅳ-2 自主思考	統、器官的構造與		的身體自主權。
			見視力、口腔、	健康問題所造成	功能。		
			聽力及皮膚問題		Da-IV-3 視力、ロ		
			的威脅與嚴重	性。	腔保健策略與相關		
			性,以培養正確		疾病。		
			的保健策略。	操作健康技能。			
			3. 能精熟潔牙及				
			護眼的健康技				
			能,實踐良好的				
	た1 ロールナナ	0	衛生保健習慣。	11 77 0 50 4 1 14	N1 177 1 1 - 1 100 - 1-	1	
第五週	第1單元健康青	3	1. 觀察並說出青	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
09/28-10/04	春向前行		春期常見的生理		的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
	第3章我的青春		問題,並學習處	求,尋求解決的	健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	檔案		理生理問題的健	健康技能和生活	生保健。		[
			康技能。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
			2. 能理解性生理		勢、規律運動、充		的能力。

C5 I 领领子目 M1			T		T		
			問題對於個人的	2b-Ⅳ-2 樂於實踐	分睡眠的維持與實		
			意義,並落實健	健康促進的生活	踐策略。		
			康的生活型態。	型態。	Db-IV-2 青春期身		
				3a-Ⅳ-2 因應不同	心變化的調適與性		
				的生活情境進行	衝動健康因應的策		
				調適並修正,持	略。		
				續表現健康技			
				能。			
				4a-IV-1 運用適			
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			
				定健康行動策			
				略。			
第六週	第1單元健康青	3	1. 能因應自身的	1b-IV-3 因應生活	Db-IV-1 生殖器官	1. 口頭評量	【性別平等教育】
10/05-10/11	春向前行		生活情境持續表	情境的健康需	的構造、功能與保	2. 紙筆評量	性 J11 去除性別刻
第一次評量週	第3章我的青春		現健康技能,接	求, 尋求解決的	健及懷孕生理、優		板與性別偏見的情
	檔案		納並喜歡自己青	健康技能和生活	生保健。		感表達與溝通,具
			春期的變化。	技能。	Da-IV-4 健康姿		備與他人平等互動
			2. 認識性衝動,	2b-Ⅳ-2 樂於實踐	勢、規律運動、充		的能力。
			並能運用適切的	健康促進的生活			
			資訊擬定健康因	型態。	踐策略。		
			應的行動策略。	3a-IV-2 因應不同	- '		
				的生活情境進行	心變化的調適與性		
				調適並修正,持			
				續表現健康技	略。		
				能。			
				4a-IV-1 運用適			
				切的健康資訊、			
				產品與服務,擬			
				定健康行動策			
				略。			
				1			

第七週	第1單元健康青	3	1. 了解自我概念	1a-IV-3 評估內在	Fa-IV-1 自我認同	1. 口頭評量	【生涯規劃教育】
10/12-10/18	春向前行		形成的因素。	與外在的行為對	與自我實現。	2. 紙筆評量	涯 J3 覺察自己的能
	第4章活出青春		2. 認識自己,建		六日が東が	山。《八千川王	力與興趣。
	的光彩		立合宜的自我概				涯 J4 了解自己的人
	437642		念,並選擇適切				格特質與價值觀。
			心方式增進自我	健康促進的生活			程 J6 建立對於未
			一概念。	型態。			來生涯的願景。
			M	^{全念。} 3b-IV-1 熟悉各			个生涯的源泉。
			10. 月足日 10. 时间 11. 自值,樂於嘗試提	50-1V-1 熱恋谷 種自我調適技			
			·	惟日找嗣週投 能。			
			升自我價值的方	凡E °			
			法,以激發自我				
			潛能與實現自				
			我。				
			4. 學習以積極正				
			向的想法、語				
			言、行動和生活				
			經驗,建立健康				
			樂觀的生活態				
			度。				
			5. 學習設定目				
			標,建立自信與				
			追求成長,實現				
	11. 0 77	_	心中的理想。				
第八週	第2單元環境安	3	1. 認識居家環境		Ba-IV-1 居家、學		【安全教育】
10/19-10/25	全總動員		之潛在危機,及		校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
	第1章環境安全		其對健康造成的	健康造成的衝擊	危機的評估方法。		的意義。
	搜查線		衝擊與風險。	與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的事
			2. 了解事故傷害	2a-Ⅳ-2 自主思考			故傷害。
			的定義及發生原	健康問題所造成	護守則與相關法		安 J3 了解日常生活
			因,並思考事故	的威脅感與嚴重	令。		容易發生事故的原
			傷害對健康造成	性。			因。
			的威脅與嚴重				

7(7() HEIT			١,,	01 77 0 3 4 1 1			. T. I . D D
			性。	3b-IV-3 熟悉大部			安 J4 探討日常生活
				份的決策與批判			發生事故的影響因
				技能。			素。
				4a-IV-1 運用適			【防災教育】
				切的健康資訊、			防 J9 了解校園及
				產品與服務,擬			住家內各項避難器
				定健康行動策			具的正確使用方
				略。			式。
第九週	第2單元環境安	3	1. 認識居家環境	1a-IV-3 評估內在	Ba-IV-1 居家、學	1. 口頭評量	【安全教育】
10/26-11/01	全總動員		之潛在危機,及		校、社區環境潛在	2. 紙筆評量	安 J1 理解安全教育
	第1章環境安全		其對健康造成的	健康造成的衝擊	危機的評估方法。		的意義。
	搜查線		衝擊與風險。	與風險。	Ba-IV-2 居家、學		安 J2 判斷常見的事
			2. 了解事故傷害	2a-IV-2 自主思考			故傷害。
			的定義及發生原	健康問題所造成	護守則與相關法		安 J3 了解日常生活
			因, 並思考事故	的威脅感與嚴重	令。		容易發生事故的原
			傷害對健康造成	性。	·		因。
			的威脅與嚴重	3b-IV-3 熟悉大部			安 J4 探討日常生活
			性。	份的決策與批判			發生事故的影響因
			3. 熟悉批判性思	技能。			素。
			考技能,減少常	4a-IV-1 運用適			" 【防災教育】
			見的事故發生原	切的健康資訊、			防 J9 了解校園及
			因及避免聽信未	產品與服務,擬			住家內各項避難器
			四次过光	定健康行動策			具的正確使用方
			生策略。	略。			式。
第十週	第2單元環境安	3	1. 因應不同環境		Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
11/02-11/08	全總動員		安全狀況(交通、	技能和生活技能	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	第2章營造安全		校園、社區),了	對健康維護的重	Fb-IV-3 保護性的	2. W(+ v) ±	故傷害。
	好環境		解健康技能與生	要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生活
	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		活技能對於健康	2b-IV-1 堅守健康	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
			維護的重要性。	的生活規範、態	校、社區環境潛在		因。
			2. 將所學運用於	的 王 伯 	危機的評估方法。		H
			日常生活,養成	汉	/巴//X H) I I // /A *		
			日 甲 土 伯 / 食 成				

[
			預防事故,常保	3a-IV-2 因應不同			安 J4 探討日常生活
			有安全意識的正	的生活情境進行			發生事故的影響因
			確態度。	調適並修正,持			素。
				續表現健康技			【防災教育】
				能。			防 J8 繪製社區防
				4a-Ⅳ-3 持續地			災地圖並參與社區
				執行促進健康及			防災演練。
				減少健康風險的			,
				行動。			
第十一週	第2單元環境安	3	1. 因應不同事故	1b-IV-1 分析健康	Ba-IV-4 社區環境	1. 口頭評量	【安全教育】
11/09-11/15	全總動員		傷害情境,善用	技能和生活技能	安全的行動策略。	2. 紙筆評量	安 J2 判斷常見的事
	第2章營造安全		健康技能解決問	對健康維護的重	Fb-IV-3 保護性的		故傷害。
	好環境		題。	要性。	健康行為。		安 J3 了解日常生活
	1 1 1/2 /3		2. 自我檢視生活	7 I-	Ba-IV-1 居家、學		容易發生事故的原
			環境的安全狀		校、社區環境潛在		因。
			態,並透過問題		危機的評估方法。		安 J4 探討日常生活
			解決技能,針對		70 12 14 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12		發生事故的影響因
			危險持續調整與				素。
			修正。				【防災教育】
			1922				防 J8 繪製社區防
							災地圖並參與社區
							防災演練。
	第3單元健康自	3	1. 了解運動前健			1. 口語問答	【性別平等教育】
11/16-11/22	主有活力	0	康評估的意義及	,	進策略與活動方	2. 認知測驗卷	性 J11 去除性別刻
	第1章活躍人生		内容。	的運動情境。	法。	3. 學習單	板與性別偏見的情
	一健康評估與		2. 學會運動前健	· ·	Ab-IV-2	4. 課堂觀察	感表達與溝通,具
	體適能檢測		五.字曾建勤前健 康安全問卷的使	合群的態度,與	動處方基礎設計原	5. 運動行為計畫實踐表	
	第2章安全運動		原安生问心的使 用方法。	他人理性溝通與	到处力圣诞改 司凉 則。	10. 文别们网引鱼貝收衣	的能力。
	宋 2 早安生運動 沒煩惱——運動		n /	和諧互動。	Bc-IV-1 簡易運動		的 服力。 【環境教育】
	沒煩恼——運動 設施安全		D. 学習運動 用厄 險因子分類的評	和酯互動。 4c-IV-1 分析並善	BC-IV-I 間勿運動 傷害的處理與風		環 J4 了解永續發展
	改灺女王		版四丁分類的計 量標準。				
			里保华°	用運動相關之科	险。 Ch NI O 夕石等和		的意義(環境、社
				社、 頁 訊 、 媒	Cb-IV-2 各項運動		

C3 1 炽热子自称信	工(1) 1 工/1 三		I				,
			4. 了解體適能檢	體、產品與服	設施的安全使用規		會、與經濟的均衡
			測項目及流程安	務。	定。		發展)與原則。
			排。	4c-IV-3 規劃提			環 J12 認識不同類
			5. 學會運動處方	升體適能與運動			型災害可能伴隨的
			基本設計原則。	技能的運動計			危險,學習適當預
			6. 能了解運動設	畫。			防與避難行為。
			施的分類。				
			7. 能了解運動場				
			地的特色與使用				
			注意事項,並能				
			遵守各項場地的				
			使用規範。				
			8. 能透過觀察記				
			錄的方式,瞭解				
			環境可能潛藏的				
			危險,並能提出				
			改善策略。				
第十三週	第4單元活力青	3	1. 認識公共自行	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【人權教育】
11/23-11/29	春大放送		車設置的普及化	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	人 J4 了解平等、正
第二次評量週	第1章雙輪闖天		對環境保護、節	規則。	法。	3. 認知測驗卷	義的原則,並在生
	下——自行車		能減碳及身心健	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cb-IV-2 各項運動	4. 學習單	活中實踐。
	第2章疾走如風		康的重要性。	風險,維護安全	設施的安全使用規	5. 技能實作	【生涯規劃教育】
	——跑		2. 了解自行車騎	的運動情境。	定。	6. 運動行為計畫實踐表	涯 J3 覺察自己的能
			乘位置設定方	ld-IV-1 了解各項	Cd-IV-1 户外休閒		力與興趣。
			式、基本姿勢要	運動技能原理。	運動綜合應用。		涯 J4 了解自己的人
			領及踩踏動作技		Ga-IV-1 跑、跳與		格特質與價值觀。
			術的訣竅。	的運動技能。	推擲的基本技巧。		涯 J6 建立對於未
			3. 具備道路行駛	'			來生涯的願景。
			之事前準備作業	禮節,具備運動			
			及安全裝備確認	,			
			等知能,能有效				
		l					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

C5-1 领域子目的	工(10 7年/10 7 三						
			降低意外事故發	2d-IV-3 鑑賞本土			
			生的機會。	與世界運動的文			
			4. 認識自行車騎	化價值。			
			乘禮儀及尊重路	3c-IV-1 表現局部			
			權,能有效降低	或全身性的身體			
			意外事故發生的	控制能力,發展			
			機會。	專項運動技能。			
			5. 能具備自行車	3d-IV-1 運用運動			
			簡易故障排除的	技術的學習策			
			技能,以及規畫	略。			
			安全的自行車漫	3d-Ⅳ-2 運用運動			
			遊旅程。	比賽中的各種策			
			6. 了解跑步的動	略。			
			作要領。	3d-IV-3 應用思考			
			7. 養成練習時集	與分析能力,解			
			中注意力並注意	決運動情境的問			
			周遭環境安全的	題。			
			習慣。	4c-IV-2 分析並評			
			8. 學會短距離跑	估個人的體適能			
			及接力跑的動作	與運動技能,修			
			技巧。	正個人的運動計			
			9. 養成積極參與	畫。			
			的態度,並隨時	4d-IV-2 執行個人			
			注意安全。	運動計畫,實際			
			10. 培養尊重他人	參與身體活動。			
			及團隊合作的精	4d-IV-3 執行提			
			神。	升體適能的身體			
				活動。			
第十四週	第4單元活力青	3	1. 學習如何判斷	1c-IV-1 了解各項	Cb-IV-2 各項運動	1. 課堂觀察	【海洋教育】
11/30-12/06	春大放送		水域安全。	運動基礎原理和	設施的安全使用規	2. 口語問答	海 J1 參與多元海
	第3章優游自在		2. 了解安全戲水	規則。	定。	3. 學習單	洋休閒與水域活
	——游泳		要點。			4. 技能實作	動,熟練各種水域
			•				

7.7.7	土(叫正/口 旦	,					
			3. 練習運用救生	1c-Ⅳ-2 評估運動	Cc-IV-1 水域休閒		求生技能。
			圈等救生物品從	風險,維護安全	運動綜合應用。		
			岸上安全救人。	的運動情境。	Gb-IV-1 岸邊救生		
			4. 練習水母漂、	1d-IV-1 了解各項	步驟、安全活動水		
			仰漂及踩水,且	運動技能原理。	域的辨識、意外落		
			至少學會一種基	1d-IV-2 反思自己	水自救與仰漂 30		
			本水中自救方	的運動技能。	秒。		
			式。	2c-Ⅳ-3 表現自信	Gb-IV-2 游泳前進		
			5. 運用游泳技	樂觀、勇於挑戰	25 公尺 (需換氣 5		
			能,發揮團隊合	的學習態度。	次以上)。		
			作精神,享受水				
			中遊戲樂趣。				
第十五週	第5單元熱門運	3	1. 能了解籃球運	1c-IV-2 評估運動	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
12/07-12/13	動大會串		球技術之相關知	風險,維護安全	性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第1章掌控自如		識與技能原理,	的運動情境。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	籃球		並反思和發展策	1d-IV-1 了解各項		4. 合作學習	
			略,以改善動作	運動技能原理。		5. 運動行為計畫實踐表	
			技能。	1d-IV-2 反思自己		6. 學習單	
			2. 能做到左、右	的運動技能。			
			手操作上下、前	1d-IV-3 應用運動			
			後,以及雙手左	比賽的各項策			
			右交互等方向之	略。			
			運球技術,並學	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			習充分運用策略	合群的態度,與			
			於活動中,解決	他人理性溝通與			
			運動相關問題,	和諧互動。			
			發揮團隊合作學	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			習之方法。	或全身性的身體			
			3. 能養成遵理守	控制能力,發展			
			法的態度,實踐	專項運動技能。			
			運用民主溝通及				
			法律程序來進行				

			活動之人權、法				
			治觀念,培養				
			「勝不驕、敗不				
			餒」之運動家精				
			神。。				
			4. 能養成固定運				
			動的習慣,有計				
			畫的提升體適能				
			與運動技能。				
第十六週	第5單元熱門運	3	1. 了解排球運動	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【安全教育】
12/14-12/20	動大會串		的由來與低手傳	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	安 J3 了解日常生活
	第2章排除萬難		球適用時機。	規則。	險。	3. 技能實作	容易發生事故的原
	排球		2. 學會排球低手	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	4. 運動行為計畫實踐表	因。
			傳球與接球步	運動技能原理。	類運動動作組合及	5. 學習單	安 J6 了解運動設
			法。	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。		施安全的維護。
			3. 在練習、比賽	的運動技能。			
			中,能與同學合	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			作共同完成目	合群的態度,與			
			標。	他人理性溝通與			
			4. 在「有球必	和諧互動。			
			接」中,能與同	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			學溝通,也能觀	樂觀、勇於挑戰			
			察並欣賞同學的	的學習態度。			
			優缺點。				
第十七週	第5單元熱門運	3	1. 能了解羽球發	1c-Ⅳ-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球	, ,	【性別平等教育】
12/21-12/27	動大會串		球、接發球與正	運動基礎原理和	類運動動作組合及	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第3章羽中作樂		手高遠球之動作		團隊戰術。	3. 技能實作	板與性別偏見的情
	羽球		要領與運用時	1c-IV-2 評估運動		4. 學習單	感表達與溝通,具
			機,並能透過練	風險,維護安全		5. 分組討論	備與他人平等互動
			習與反思增進動	的運動情境。			的能力。
			作技能。	1d-IV-1 了解各項			【人權教育】
				運動技能原理。			人 J3 探索各種利

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

CJ-T 领域字目标	工(14 4 年) 年 1 三						
			2. 能做到正確且	1d-IV-2 反思自己			益可能發生的衝
			流暢之正手發球	的運動技能。			突,並了解如何運
			與高遠球動作,	2c-Ⅳ-2 表現利他			用民主審議方式及
			並充分實踐運	合群的態度,與			正當的程序,以形
			用,進而有效提	他人理性溝通與			成公共規則,落實
			升身體適能,養	和諧互動。			平等自由之保障。
			成規律運動習	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			慣。	樂觀、勇於挑戰			
			3. 能了解個別差	的學習態度。			
			異,養成尊重他	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			人之態度,透過	或全身性的身體			
			合作學習,解決	控制能力,發展			
			學習歷程所面臨	專項運動技能。			
			之問題,並發揮	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			團隊精神,促進	技術的學習策			
			人際互動關係。	略。			
				4d-Ⅳ-1 發展適			
				合個人之專項運			
				動技能。			
第十八週	第6單元靈活自	3	1. 能了解體操地	1c-IV-1 了解各項	Bc-IV-1 簡易運動	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
12/28-01/03	如好身手		板運動項目的動	運動基礎原理和	傷害的處理與風	2. 口語問答	性 J4 認識身體自主
	第1章登峰造極		作技巧發展,以	規則。	險。	3. 技能實作	權相關議題,維護
	體操		及與其相關之知	1c-Ⅳ-2 評估運動	Ia-IV-1 徒手體操	4. 學習單	自己與尊重他人的
			識與技能原理,	風險,維護安全	動作組合。	5. 運動行為計畫實踐表	身體自主權。
			並能反思和發展	的運動情境。			性 J11 去除性別刻
			學習策略,以改	1d-Ⅳ-1 了解各項			板與性別偏見的情
			善動作技能。	運動技能原理。			感表達與溝通,具
				2d-Ⅳ-2 展現運動			備與他人平等互動
			躍、滾翻與側翻	欣賞的技巧,體			的能力。
			等動作技巧,並	驗生活的美感。			【人權教育】
				3c-Ⅳ-2 發展動作			人 J8 了解人身自
			運動項目或平日	創作和展演的技			由權,並具有自我

C3-1 领域字百昧	工(四9正/口) 正		1. 1. 1. 加坡加	T 87818		I	カボルトル
			生活中,保護個	巧,展現個人運			保護的知能。
			人人身安全。	動潛能。			
				3d-IV-3 應用思			
				考與分析能力,			
				解決運動情境的			
				問題。			
第十九週	第6單元靈活自	3	1. 了解創意啦啦	1c-IV-1 了解各項	Ib-IV-1 自由創作	1. 課堂觀察	【性別平等教育】
01/04-01/10	如好身手		舞的由來,知悉	運動基礎原理和	舞蹈。	2. 口語問答	性 J11 去除性別刻
	第2章呼朋喚友		啦啦隊表演大致	規則。		3. 技能實作	板與性別偏見的情
	——創意啦啦舞		分為競技啦啦	1c-Ⅳ-3 了解身體			感表達與溝通,具
			隊、舞蹈啦啦隊	發展與動作發展			備與他人平等互動
			及創意啦啦舞。	的關係。			的能力。
			2. 了解舞蹈啦啦	1d-Ⅳ-1 了解各項			【人權教育】
			隊以身體的展現	運動技能原理。			人 J4 了解平等、
			為主,並以芭	1d-Ⅳ-2 反思自己			正義的原則,並在
			蕾、現代舞及爵	的運動技能。			生活中實踐。
			士舞為基礎,結	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			合旋轉、跳躍、	合群的態度,與			
			踢腿及柔軟度等	他人理性溝通與			
			元素,透過舞蹈	和諧互動。			
			編排、隊形變化	2c-IV-3 表現自信			
			及穩定度的控	樂觀、勇於挑戰			
			制,優雅展現舞	的學習態度。			
			蹈啦啦隊的力與	2d-Ⅳ-1 了解運動			
			美。	在美學上的特質			
			3. 學會編創啦啦				
			隊口號。	2d-IV-2 展現運動			
			4. 培養團隊合作	欣賞的技巧,體			
			的精神。	驗生活的美感。			
				l			1

第二十週	第6單元靈活自	3	1. 能了解扯鈴運	1c-IV-1 了解各項	Ic-IV-1 民俗運動	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
01/12-01/16	如好身手		鈴技術之相關知	運動基礎原理和	進階與綜合動作。	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
第三次評量週	第3章鈴鴻盡致		識與技能原理,	規則。		3. 技能實作	力與興趣。
	扯鈴		並能反思和發展	1c-IV-2 評估運動		4. 運動行為計畫實踐表	涯 J4 了解自己的人
			策略,以改善動	風險,維護安全			格特質與價值觀。
			作技能。	的運動情境。			涯 J6 建立對於未
			2. 能做到繞腳及	ld-IV-1 了解各項			來生涯的願景。
			繞腳轉身之運動	運動技能原理。			
			技能,學習並充	1d-IV-2 反思自己			
			分運用策略於活	的運動技能。			
			動中,解決運動	2c-Ⅳ-1 展現運動			
			相關問題及能發	禮節,具備運動			
			揮團隊合作學習	的道德思辨和實			
			之方法。	踐能力。			
			3. 能學習如何欣	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			賞扯鈴動作,並	合群的態度,與			
			提供回饋給同一	他人理性溝通與			
			組的同學,進而	和諧互動。			
			增進彼此學習效	2c-IV-3 表現自信			
			能。	樂觀、勇於挑戰			
				的學習態度。			
				4c-IV-3 規劃提升			
				體適能與運動技			
				能的運動計畫。			
				4d-IV-1 發展適			
				合個人之專項運			
给一 1	然1 四二/4 古 士	- 0	1 五人 「小市日	動技能。	A 1771 J F 76 大	1 一	了 ,以如大
第二十一週 01/19-01/21	第1單元健康青	3	1.配合「健康是	1a-IV-1 理解生			【人權教育】
01/10/01/21	春向前行 第2單元環境安		- ''		的自我評估與因應	2. 紙筆評量	人 J3 探索各種利益
			可以採取有效的	各層面健康的概	策略。	3. 口語問答	可能發生的衝突,
	全總動員		自我照顧方法來	念。 		4. 學習單 5. 課堂觀察	並了解如何運用民
			增進健康」與			J. 林星観祭	主審議方式及正當

第3單元健康自 主有活力 第4單元活力青 春大放送 第5單元熱門運 康心理的基礎 | 動大會串 第6單元靈活自 如好身手 複習全冊 【休業式】

己、肯定與接納 自己,並且能夠 自我實現,是健 出青春的光彩」 透過人物故事讓 學生了解自我概 1b-IV-3 因應生活 念的意義,探討 影響自我概念的 求,尋求解決的 形成因素,進而 引導學生分析自 己和他人的差 1c-IV-1 了解各項 異,藉由測驗工 運動基礎原理和 具了解自己的特 規則。 缺點,嘗試提升 的運動情境。 自 我 價 值 的 方 1c-IV-3 了解身體 Da-IV-2 身體各系 向的想法、語 的關係。 言、行動和生活 | 1d-Ⅳ-1 了解各項 | Da-Ⅳ-3 視力、口 經驗,展現自我 運動技能原理。 的生活態度。藉一的運動技能。 勵學生設定目 標,付諸實際行

的目標。

「 正 確 認 識 自 la-IV-3 評估內在 與外在的行為對 健康造成的衝擊 與風險。 兩大內涵。「活 技能和生活技能

的實施程序概 念。

情境的健康需 健康技能和生活 技能。

悅納和健康樂觀 | 1d-IV-2 反思自己 | 略。

進策略與活動方 法。

Ab-IV-2 體適能運 9. 分組討論 1b-IV-2 認識健康 ■ 動處方基礎設計原 則。

> Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處理與風

> Cb-IV-2 各項運動 設施的安全使用規 定。

> Cc-IV-1 水域休閒 運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒

運動綜合應用。 點,願意發揮自 | 1c-IV-2 評估運動 | Da-IV-1 衛生保健 己的優點和面對 風險,維護安全 習慣的實踐方式與 管理策略。

法,學習運用正 發展與動作發展 統、器官的構造與 功能。

> 腔保健策略與相關 疾病。

Da-IV-4 健康姿 由生活案例,鼓 1d-IV-3 應用運動 | 勢、規律運動、充 比賽的各項策 分睡眠的維持與實 踐策略。

動,以完成自己 | 2a-IV-2 自主思考 | Db-IV-1 生殖器官 健康問題所造成 的構造、功能與保

Ab-IV-1 體適能促 6. 運動行為計畫實踐表

- 7. 技能實作
- 8. 合作學習
- 10. 認知測驗券

的程序,以形成公 共規則,落實平等 自由之保障。

人 J4 了解平等、正 義的原則,並在生 活中實踐。

人 J5 了解社會上有 不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。

人 J8 了解人身自由 權,並具有自我保 護的知能。

【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主 權相關議題,維護 自己與尊重他人的 身體自主權。

性 J11 去除性別刻 板與性別偏見的情 感表達與溝通,具 備與他人平等互動 的能力。

【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。 涯 J6 建立對於未來 生涯的願景。

【環境教育】

5-1 領域學習課格	星(調整)計畫	
		2. 第二單元透
		評估環境中潛。
		危險、認識防
		守則,進而擬為
		安全行動計畫
		讓學生具備安全
		知識、培養安全
		意識、展現安?
		技能與行動,
		降低事故傷害
		带來的健康威
		與危害,並能
		極營造安全的
		活環境!
		3. 認識運動前位
		康評估與體適
		檢測。
		4. 了解運動處
		設計原則。
		5. 建立使用運
		設施安全意識。
		6. 學會自行車
		跑步、水中自:
		及救人原則。
		7. 培養自我
		戰、自我精進!
		態度。
		8. 認識籃球!
		單、雙手投籃:
		巧。
		9. 了解排球的
		球技巧。

在 性。 型態。 踐能力。 以

的威脅感與嚴重

2b-Ⅳ-2 樂於實踐 健康促進的生活

2c-IV-1 展現運動 禮節,具備運動 的道德思辨和實

合群的態度,與一的溝通技巧。 他人理性溝通與 生 和諧互動。

能一的學習態度。

方 作健康技能。 調適並修正,持一次以上)。 續 表 現 健 康 技 | Ha-IV-1 網/牆性球 救 | 能。

3b-IV-1 熟悉各種 | 團隊戰術。 挑 自我調適技能。 的 3c-IV-1 表現局部 性球類運動動作組 或全身性的身體 | 合及團隊戰術。 的 | 控制能力,發展 | Ia-IV-1 徒手體操 技 專項運動技能。 3c-Ⅳ-2 發展動作 | Ib-Ⅳ-1 自由創作 創作和展演的技

健及懷孕生理、優 生保健。

Db-IV-2 青春期身 心變化的調適與性 衝動健康因應的策

Fa-IV-1 自我認同 與自我實現。

Fa-IV-3 有利人際 所 |2c-IV-2| 表現利他 | 關係的因素與有效

Ga-IV-1 跑、跳與 推擲的基本技巧。 2c-Ⅳ-3 表現自信 Gb-Ⅳ-1 岸邊救生 健 樂觀、勇於挑戰 步驟、安全活動水 域的辨識、意外落 3a-IV-1 精熟地操 | 水自救與仰漂 30 秒。

3a-IV-2 因應不同 | Gb-IV-2 游泳前進 動 的生活情境進行 25 公尺 (需換氣 5

類運動動作組合及

Hb-IV-l 陣地攻守

動作組合。

舞蹈。

Ic-IV-1 民俗運動

環 J4 了解永續發展 的意義(環境、社 會、與經濟的均衡 發展)與原則。 環 J12 認識不同類 型災害可能伴隨的 危險,學習適當預 防與避難行為。

【安全教育】

安 J3 了解日常生活 容易發生事故的原 因。

安 16 了解運動設 施安全的維護。

10. 熟悉羽球發	巧,展現個人運	進階與綜合動作。	
球、接發球及正	動潛能。		
手高遠球的技	3d-IV-1 運用運動		
巧。	技術的學習策		
11. 認識體操的跳	略。		
躍、翻滾等技	4d-IV-2 執行個人		
巧。	運動計畫,實際		
12. 了解創意啦啦	參與身體活動。		
舞的基本動作與	4d-IV-3 執行提		
組合。	升體適能的身體		
13. 學習扯鈴的繞	活動。		
腳及繞腳轉身技			
巧。			

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立安定國民中學 114 學年度第 2 學期 七 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節	, 本學期共(60)節
課程目標	第二冊健康 1. 能認 傳養 傳養 傳養 傳養 為 所 展 民 注 囊 的 的 般 應 醫 體 應 為 為 貴 體 體 的 的 般 應 醫 體 應 為 內 的 的 般 應 醫 體 應 為 內 的 的 般 應 醫 體 應 的 的 一 的 的 的 是 的 不 的 的 的 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的	傳有事及 椰點 現公習 學家 在	里及社會各健康層面送 思考並做出有利健康的 B菸、酒、檳榔的立場 定。 以及學習如何面對家	为决定。 易。	、 险。					

C5-1 領域學習課程	(調整)計畫												
	7. 學習籃球投	籃與上籃	ر <u>آ</u>										
	8. 學習排球低	手發球技	支巧並認識接發球隊用	9 。									
	9. 學習桌球正	9. 學習桌球正手發球、反手推擋及正手平擊球技術。											
	10 學習足球停球、踢空中球技術。												
該學習階段領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源,以擬定運動與保健計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力,了解運動與健康在美學上的特質與表現方式,以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養,關心本土與國際體育與健康議題,並尊重與欣賞其間的差異。												
				and the liberature									
		ı		課程架構脈線									
北段北口	單元與活動名	绘业	維羽口播	學習	重點	評量方式	融入議題						
教學期程	稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵						
第一週	第1單元醫療	3	1. 了解傳染病與	1a-IV-2 分析個人	Fb-IV-3 保護性的	1. 情意評量	【環境教育】						
01/21-01/24	消費面面觀		社會發展的重要	與群體健康的影	健康行為。	2. 認知評量	環 J4 了解永續發						
	第1章傳染病		性。	響因素。	Fb-IV-4 新興傳染	3. 技能評量	展的意義(環境、						

加朗山瓜	單元與活動名	<i>大</i> 大 山	网切口 馬	學習	重點	評量方式	融入議題
教學期程	教学别程 稱 稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	第1單元醫療	3	1. 了解傳染病與	1a-Ⅳ-2 分析個人	Fb-IV-3 保護性的	1. 情意評量	【環境教育】
01/21-01/24	消費面面觀		社會發展的重要	與群體健康的影	健康行為。	2. 認知評量	環 J4 了解永續發
	第1章傳染病		性。	響因素。	Fb-IV-4 新興傳染	3. 技能評量	展的意義(環境、
	的世界		2. 認識傳染病發	2a-Ⅳ-1 關注健康	病與慢性病的防治		社會、與經濟的均
			生的三大要素。	議題本土、國際	策略。		衡發展)與原則。
			3. 知道臺灣目前	現況與趨勢。			
			常見的傳染病種	3a-Ⅳ-2 因應不同			
			類與預防方法。	的生活情境進行			
			4. 採取適當的健	調適並修正,持			
			康自我管理,增	續表現健康技			
			加預防傳染病的	能。			
			能力。	4a-Ⅳ-2 自我監			

C5-1 须须子目卧住		1		_			_
				督、增強個人促			
				進健康的行動,			
				並反省修正。			
第二週		0					
02/15-02/21							
労 ー भ	从1四一职	0	▼ 炊 ○ 立 邸 故 归 Љ-	1 177 0 1571 22 4	DI TII T b nt III	▼ 株 ○ 立 颐 林 四 /b- 咖 ▼	
第三週 02/22-02/28	第1單元醫療	3	【第2章醫藥保衛				【生命教育】
02/22 02/20	消費面面觀		戦】	與外在的行為對			生 J5 覺察生活中的
	第2單元拒絕		1. 認識錯誤用藥		· ·	2. 認知評量	各種迷思,在生活
	成癮有妙招		對於人體的影		Bb-IV-2 家庭、同		作息、健康促進、
	第2章醫藥保		響、藥品的分類				飲食運動、休閒娱
	衛戰			健康生活的策			樂、人我關係等課
	第1章菸害現		核心能力。	略、資源與規	選購資訊。	5. 情意評量	題上進行價值思
	形記		2. 學習運用批判	範。	Bb-IV-3 菸、酒、		辨,尋求解決之
			性思考技能,質	2a-IV-1 關注健康	檳榔、藥物的成分		道。
			疑用藥與醫療迷	議題本土、國際	與成癮性,以及對		【法治教育】
			思,以減少常見	現況與趨勢。	個人身心健康與家		法 J3 認識法律之
			不當用藥方式及	2a-IV-2 自主思考	庭、社會的影響。		意義與制定。
			醫療行為。	健康問題所造成	Bb-IV-4 面對成癮		
			3. 養成正確的就	的威脅感與嚴重	物質的拒絕技巧與		
			醫與用藥習慣並	性。	自我控制。		
			選擇適當的醫療	3b-IV-3 熟悉大部	Fb-IV-3 保護性的		
			及用藥行為,節	份的決策與批判	健康行為。		
			省不必要的醫療	技能。	Fb-IV-5 全民健保		
			支出,培養珍惜				
			醫療資源的態	的生活情境,善	服務與資源。		
			度。	用各種生活技			
			【第1章菸害現形				
			記】	題。			
			_	4a-IV-3 持續地執			
				行促進健康及減			
			的過程,以及對				
			四世任 以及到				

			個人心理、生理	少健康風險的行			
			及社會各健康層	動。			
			面造成的衝擊與	4b-Ⅳ-1 主動並			
			風險。	公開表明個人對			
			5. 面對各項描述	促進健康的觀點			
			菸品(含電子煙)	與立場。			
			的訊息與觀點,				
			能進行批判性思				
			考並做出有利健				
			康的決定。				
第四週	第2單元拒絕	3	【第1章菸害現形	1a-Ⅳ-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、	【第1章菸害現形記】	【法治教育】
03/01-03/07	成癮有妙招		記】	與外在的行為對	檳榔、藥物的成分	1. 技能評量	法 J3 認識法律之
	第1章菸害現		1. 利用菸害(含電	健康造成的衝擊	與成癮性,以及對	2. 情意評量	意義與制定。
	形記		子煙)的情境演練	與風險。	個人身心健康與家	【第2章克癮制勝】	
	第2章克癮制		生活技能,並能	2a-IV-1 關注健康	庭、社會的影響。	3. 技能評量	
	勝		主動公開表達個	議題本土、國際	Bb-IV-4 面對成癮		
			人拒絕吸菸(含電	現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		
			子煙)態度與反對	3b-Ⅳ-2 熟悉各種	自我控制。		
			二手菸的立場。	人際溝通互動技			
			2. 關注臺灣對菸	能。			
			品(含電子煙)的	3b-Ⅳ-3 熟悉大部			
			法律規範內容與	份的決策與批判			
			現況,以及國際	技能。			
			菸害公約規範對	3b-IV-4 因應不同			
			於臺灣的影響。	的生活情境,善			
			【第2章克癮制	用各種生活技			
			勝】	能,解決健康問			
			3. 了解飲酒與嚼	題。			
			食檳榔成癮的過	4b-Ⅳ-1 主動並			
			程,以及對個人	公開表明個人對			
			心理、生理和社	促進健康的觀點			
				與立場。			

			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				
			會健康層面造成				
			的衝擊與風險。				
			4. 面對各項邀約				
			飲酒與嚼食檳榔				
			訊息時,能堅持				
			拒絕態度,並做				
			出有利健康的決				
			定。				
			5. 利用情境演練				
			生活技能,能公				
			開表達個人拒絕				
			飲酒、酒後駕車				
			與嚼食檳榔的態				
			度與立場。				
第五週	第2單元拒絕	3	1. 面對各項邀約	1a-IV-3 評估內在	Bb-IV-3 菸、酒、		【法治教育】
03/08-03/14	成癮有妙招		飲酒與嚼食檳榔	與外在的行為對	檳榔、藥物的成分		法 J3 認識法律之
	第2章克癮制		訊息時,能堅持	健康造成的衝擊	與成癮性,以及對		意義與制定。
	勝		拒絕態度,並做	與風險。	個人身心健康與家	0. 汉尼可里	心我共响人
	199 ²		出有利健康的決	2a-IV-1 關注健康	庭、社會的影響。		
			定。	議題本土、國際	Bb-IV-4 面對成癮		
			² . 利用情境演練		物質的拒絕技巧與		
			生活技能,能公	3b-IV-2 熟悉各種	自我控制。		
			開表達個人拒絕	人際溝通互動技			
			飲酒、酒後駕車	能。			
			與嚼食檳榔的態	3b-IV-4 因應不同			
			度與立場。	的生活情境,善			
			3. 關注飲酒、酒				
			後駕車與嚼食檳	能,解決健康問			
			榔在國內外法律	題。			
			規範的內容與現	4b-IV-1 主動並			
			况。	公開表明個人對			
			4. 了解酒與檳榔	促進健康的觀點			

1 侯戏手目际住			所造成的社會、	與立場。			
			環境與健康問	六上勿			
			環境與健康问 題,並幫助親友				
			·				
			遠離酒與檳榔等				
第六週	炒 0四二100	า	成癮物質誘惑。	1- 177 0 八レ畑リ	E- TI O 启立任府	「	【它点机本】
03/15-03/21	21 - 1 - 1	3	【第1章健康家庭	1a-IV-2 分析個人			【家庭教育】
00/10 00/21	健康家		加加油】	與群體健康的影	的協調與解決技		家 J5 了解與家人溝
	第1章健康家		1. 理解家庭的健	響因素。	巧。	1. 情意評量	通互動及相互支持
	庭加加油		康生活的規範意	2a-IV-2 自主思考	Fa-IV-3 有利人際	【第2章人際關係停看	的適切方式。
	第2章人際關		義並肯定其價	健康問題所造成	關係的因素與有效	聽】	【生涯規劃教育】
	係停看聽		值,體悟家庭關	的威脅感與嚴重	的溝通技巧。	2. 情意評量	涯 J14 培養並涵化
			係的影響性,並	性。		3. 技能評量	道德倫理意義於日
			能遵守合宜的健			4. 認知評量	常生活。
			康生活規範。	的生活規範、態			【法治教育】
			2. 分析家庭溝通	度與價值觀。			法 J5 認識憲法的
			不良與衝突問題	3b-IV-2 熟悉各種			意義。
			發生的因素,並	人際溝通互動技			
			願 意 反 省 修 正 ,	能。			
			嘗試運用策略方	3b-IV-4 因應不同			
			法以經營家庭關	的生活情境,善			
			係。	用各種生活技			
			3. 認識家庭暴力	能,解決健康問			
			的發生因素與相	題。			
			關法規,善用各	4a-IV-2 自我監			
			項社會資源協助	督、增強個人促			
			自己或他人處理	進健康的行動,			
			家暴問題。	並反省修正。			
			【第2章人際關係	4a-IV-3 持續地			
			停看聽】	執行促進健康及			
			4. 認識各種型態	減少健康風險的			
			的人際互動關	行動。			
			係,分析適合自				
			7 1 V				

第七週 03/22-03/28 第一次評量週	第建康章 八條 第 6 章 章	3	己素溝處人 1.的係己素溝處人 2.的願良人 3.解護為或的,通理際認人,的,通理際了注意好際認相自霸受的,通理際認人,的,通理際了注意好際認相自霸受於讓能略係 8 好所決嫌能略係網事立網動霸規,的者互並與,問 4 互通互並與,問路項正路。凌範避加。因用突決。型動合動善衝解。交,向內 了保成人因用突決。型動合助善衝解。交,向內 了保成人	響2a-IV-2 建的性3b人能3b的用能題4督進並4執減行因-IV-2 開齊 - IV-2 告诉。 IV-2 建反-1行少動素 - 1 題感 N - 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 1 上 1	關係的因素與有效的溝通技巧。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化 道德倫理意義於日 常生活教育】 法治教育】 法治裁 意義。
第八週 03/29-04/04	第4單元自主 鍛鍊展活力 第1章健康地 基一心肺耐力	3	【第1章健康地基 一心肺耐力】	1c-IV-2 評估運動 風險,維護安全 的運動情境。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	【第 1 章健康地基一心 肺耐力】 1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。

 第2章動吃關	1. 了解心肺耐力	·	Ab-IV-2 體適能運		涯 J6 建立對於未來
係大解密-運	對健康的重要			密-運動營養】	生涯的願景。
動營養	性。	養的關係。	則。	3. 課堂觀察	【安全教育】
	2. 了解評估心肺	1d-IV-3 應用運動	Bc-IV-1 簡易運動	4. 口語問答	安 J4 探討日常生
	耐力的方法。	比賽的各項策	傷害的處理與風		活發生事故的影響
	3. 學會如何監控	略。	險。		因素。
	運動強度。	2c-IV-2 表現利他	Cb-IV-1 運動精		
	4. 學會如何規畫	合群的態度,與	神、運動營養攝取		
	增進心肺耐力的	他人理性溝通與	知識、適合個人運		
	運動計畫。	和諧互動。	動所需營養素知		
	5. 培養努力不懈	2c-IV-3 表現自信	識。		
	的精神和毅力。	樂觀、勇於挑戰			
	6. 養成規律運動	的學習態度。			
	的習慣。	3d-IV-2 運用運動			
	【第2章動吃關係	比賽中的各種策			
	大解密-運動營	略。			
	養】	3d-IV-3 應用思考			
	7. 了解個人體型	與分析能力,解			
	與身體活動量的	決運動情境的問			
	分級,進而估算	題。			
	符合自己的每天	4c-IV-2 分析並評			
	熱量需求。	估個人的體適能			
	8. 認識各類營養	與運動技能,修			
	素與其代表性食	正個人的運動計			
	物,了解各類營	畫。			
	養素對運動的重	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
	要性, 並能均衡	體適能與運動技			
	飲食。	能的運動計畫。			
		4d-IV-3 執行提			
		升體適能的身體			
		活動。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

F	(門正月) 里						
第九週	第4單元自主	3	【第2章動吃關係			【第2章動吃關係大解	【安全教育】
04/05-04/11	鍛鍊展活力		大解密-運動營		傷害的處理與風		安 J4 探討日常生活
	第2章動吃關		養】	規則。	險。	1. 課堂觀察	發生事故的影響因
	係大解密-運		1. 了解水分對人			2. 口語問答	素。
	動營養		體的重要性,並	風險 ,維護安全	神、運動營養攝取	【第 3 章武德技藝—跆	【生涯規劃教育】
	第3章武德技		能評估脫水可能	的運動情境。	知識、適合個人運	拳道】	涯 J3 覺察自己的能
	藝—跆拳道		引起的生理現	1c-IV-4 了解身體	動所需營養素知	3. 課堂觀察	力與興趣。
			象,以及具備從	發展、運動和營	識。	4. 口語問答	涯 J6 建立對於未
			事運動前水分補	養的關係。	Bd-IV-2 技擊綜合	5. 技能實作	來生涯的願景。
			充的正確觀念。	ld-IV-1 了解各項	動作與攻防技巧。	6. 認知測驗卷	
			2. 能掌握運動	運動技能原理。		7. 運動行為計畫實踐表	
			前、中及後的營	1d-IV-2 反思自己		8. 學習單	
			養與水分增補策	的運動技能。			
			略,並於運動競	1d-IV-3 應用運動			
			賽前,能自行規	比賽的各項策			
			畫一份簡易的運	略。			
			動營養增補表	2c-IV-1 展現運動			
			單,增進運動表	禮節,具備運動			
			現及賽後修復。	的道德思辨和實			
			【第3章武德技藝	踐能力。			
			-跆拳道】	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			3. 能理解跆拳道	合群的態度,與			
			技術之相關知識	他人理性溝通與			
			與技能原理,並	和諧互動。			
			能評估自我身體	2c-IV-3 表現自信			
			能力與該項運動	樂觀、勇於挑戰			
			之風險,反思個	的學習態度。			
			人動作技術,發	2d-IV-1 了解運動			
			展精進動作技能	在美學上的特質			
			的有效學習策	與表現方式。			
			略。	3c-IV-1 表現局部			
			4. 能做到馬步正	或全身性的身體			

- 例子目断任	(14 4 - 1 - 1 - 1						
			拳與旋踢技術,	控制能力,發展			
			並能左右邊交	專項運動技能。			
			换,手腳並用以	4d-Ⅳ-2 執行個			
			提升全身性之肌	人運動計畫,實			
			力、柔軟度與協	際參與身體活			
			調性之體適能。	動。			
第十週	第4單元自主	3	【第3章武德技藝	1c-IV-1 了解各項	Bd-IV-2 技擊綜合	【第3章武德技藝	【生涯規劃教育】
04/12-04/18	鍛鍊展活力		-跆拳道】	運動基礎原理和	動作與攻防技巧。	拳道】	涯 J3 覺察自己的能
	第5單元挑戰		1. 能做到馬步正	規則。	Ce-IV-1 其他休閒	1. 課堂觀察	力與興趣。
	體能秀青春		拳與旋踢技術,	1c-Ⅳ-2 評估運動	運動綜合應用。	2. 口語問答	涯 J6 建立對於未來
	第3章武德技		並能左右邊交	風險,維護安全		3. 技能實作	生涯的願景。
	藝-跆拳道		换,手腳並用以	的運動情境。		4. 互評表	【品德教育】
	第1章飛雲掣		提升全身性之肌	1d-IV-1 了解各項		5. 學習單	品 J1 溝通合作與和
	電-飛盤		力、柔軟度與協	運動技能原理。		【第 1 章飛雲掣電一飛	諧人際關係。
			調性之體適能。	1d-IV-2 反思自己		盤】	品 J2 重視群體規
			2. 能展現「以禮	的運動技能。		6. 課堂觀察	範與榮譽。
			始、以禮終」、	1d-IV-3 應用運動		7. 口語問答	
			守紀律之武德精	比賽的各項策		8. 技能實作	
			神。	略。		9. 認知測驗卷	
			3. 能展現包容異	2c-IV-1 展現運動			
			己並相互尊重之	禮節,具備運動			
			態度,運用民主	的道德思辨和實			
			方式進行和諧溝	踐能力。			
			通,並能相互協	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			助指導,發揮團	合群的態度,與			
			隊合作學習精	他人理性溝通與			
			神。	和諧互動。			
			4. 能欣賞並實踐	2c-IV-3 表現自信			
			運動中力與美的	樂觀、勇於挑戰			
			展現,培養自信	的學習態度。			
			樂觀、勇於挑戰				
			的學習態度。				
				l .			

第十一週 04/19-04/25	第體第電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電	3	【一5.盤關原和改 1.反式接學略決及學 2.動畫與 2. 數畫與 2. 数量, 2.	在與4d人際動 1c運規1運1的1d比略2c禮的踐2c合他和美表IV動與 IV基。 IV數字 1d-IV數字 1d-IV數子的 1d-IV的理動的。行,活 解原 解理思。用項 現應 表態性。的。行,活 解原 解理思。用項 現運和 利,通質 個實 項和 項 己 動策 動動實 他與與質 質	運動綜合應用。	1. 課堂觀察 2. 口語質 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和 諧人際關係。 品 J2 重視群體規 範與榮譽。
第十二週 04/26-05/02	第5單元挑戰 體能秀青春 第2章力爭上 游一游泳	3	1.認識與林匹克運動會游泳比賽四種泳姿:蝶式、帕式、蛙式			1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的 能力與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

-	-						
			與自由式(捷	1d-IV-1 了解各項	次以上)。		
			泳)。	運動技能原理。			
			2. 學習捷泳打	1d-IV-2 反思自己			
			水、划手、手腳	的運動技能。			
			配合動作與換氣	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			動作。	合群的態度,與			
			3. 打水練習:浮	他人理性溝通與			
			板打水、漂浮打	和諧互動。			
			水。	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			4. 划手練習:抓	樂觀、勇於挑戰			
			水→往內抱水→	的學習態度。			
			往外往後推水→	4c-IV-1 分析並善			
			手臂出水→水上	用運動相關之科			
			移臂。	技、資訊、媒			
				體、產品與服			
				務。			
				4d-IV-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十三週	第5單元挑戰	3	【第2章力爭上游		Cb-IV-3 奥林匹克	【第2章力爭上游-游	【生涯規劃教育】
05/03-05/09	體能秀青春		-游泳】	運動基礎原理和		泳】	涯 J3 覺察自己的
第二次評量週	第2章力爭上		1. 手腳配合練	規則。	Gb-IV-2 游泳前進	_	能力與興趣。
	游一游泳		習:入門者從划	1d-IV-1 了解各項			
	第3章身體塗		二次手踢六次腳	運動技能原理。	次以上)。	3. 技能實作	
	鴉-創造性舞		之六打法學起。	1d-IV-2 反思自己	· ·	4. 運動行為計畫實踐表	
	蹈		2. 換氣動作練	的運動技能。	舞蹈。	【第3章身體塗鴉—創	
			習:岸上划手換	2c-IV-2 表現利他	Ib-IV-2 各種社交	造性舞蹈】	
			氣、下水後池邊	合群的態度,與		5. 課堂觀察	
			換氣練習。	他人理性溝通與		6. 口語問答	
			3. 認識單臂划手	和諧互動。		7. 技能實作	
			換氣及一手六腳				
L							

Ē	上(叫正/口) 三						
			等捷泳練習方	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			法。	樂觀、勇於挑戰			
			4. 能積極運用學	的學習態度。			
			會之游泳技能,	2d-IV-1 了解運動			
			發揮團隊合作精	在美學上的特質			
			神,享受水中遊	與表現方式。			
			戲樂趣。	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			【第3章身體塗鴉	或全身性的身體			
			-創造性舞蹈】	控制能力,發展			
			5. 了解舞蹈藝術	專項運動技能。			
			的起源與舞蹈的	3c-Ⅳ-2 發展動作			
			類別。	創作和展演的技			
			6. 認識創造性舞	巧,展現個人運			
			蹈。	動潛能。			
			7. 享受體驗舞蹈	4c-IV-1 分析並善			
			元素的樂趣,學	用運動相關之科			
			會運用舞蹈元素	技、資訊、媒			
			創作。	體、產品與服			
			8. 增進基本身體	務。			
			適能,與身體動	4d-IV-1 發展適合			
			覺的敏銳度,探	個人之專項運動			
			索自我潛能的發	技能。			
			揮與實現。	4d-Ⅳ-2 執行個			
				人運動計畫,實			
				際參與身體活			
				動。			
第十四週	第5單元挑戰	3	【第3章身體塗鴉	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	【第3章身體塗鴉—創	【生涯規劃教育】
05/10-05/16	體能秀青春		-創造性舞蹈】	運動基礎原理和	性球類運動動作組	造性舞蹈】	涯 J3 覺察自己的
	第6單元球藝		1. 享受體驗舞蹈	規則。	合及團隊戰術。	1. 課堂觀察	能力與興趣。
	大會串		元素的樂趣,學	1c-IV-3 了解身體	Ib-IV-1 自由創作	2. 口語問答	
			會運用舞蹈元素	發展與動作發展	舞蹈。	3. 技能實作	
			創作。	的關係。	Ib-IV-2 各種社交		

C51 积3字目环住(明定/印里					
第3章身體塗	2. 增進基本身體	1d-IV-1 了解各項	舞蹈。	【第1章應聲入網一籃	
鴉—創造性舞	適能,與身體動	運動技能原理。		球】	
蹈	覺的敏銳度,探	1d-IV-2 反思自己		4. 課堂觀察	
第1章應聲入	索自我潛能的發	的運動技能。		5. 口語問答	
網一籃球	揮與實現。	1d-IV-3 應用運動		6. 技能實作	
	3. 培養舞蹈欣賞	比賽的各項策			
	能力,豐富肢體	略。			
	動作的美感經	2c-IV-2 表現利他			
	驗。	合群的態度,與			
	4. 建立團隊合作	他人理性溝通與			
	的精神,積極正	和諧互動。			
	向的學習態度。	2c-IV-3 表現自信			
	【第1章應聲入網	樂觀、勇於挑戰			
	一籃球】	的學習態度。			
	5. 能了解籃球投	2d-IV-1 了解運動			
	籃技術之相關知	在美學上的特質			
	識與技能原理,	與表現方式。			
	並能反思和發展	2d-IV-2 展現運動			
	策略,以改善動	欣賞的技巧,體			
	作技能。	驗生活的美感。			
	6. 能做到左、右	3c-IV-1 表現局部			
	手上籃,並依據	或全身性的身體			
	自己的能力,找	控制能力,發展			
	出適合自己的投	•			
	籃方式。	3c-IV-2 發展動作			
	7. 能主動提出問	創作和展演的技			
	題,尋求協助以	巧,展現個人運			
	提高成功的機	動潛能。			
	會。	3d-IV-1 運用運動			
	8. 能養成固定運	技術的學習策			
	動的習慣,有計	略。			
	畫的提升體適能				

CJ-1 领域字目邮任			I .	Ι			
			與運動技能。	3d-Ⅳ-3 應用思考			
				與分析能力,解			
				決運動情境的問			
				題。			
第十五週	第6單元球藝	3	1. 能了解籃球投	1c-Ⅳ-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
05/17-05/23	大會串		籃技術之相關知	運動基礎原理和	性球類運動動作組	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的
	第1章應聲入		識與技能原理,	規則。	合及團隊戰術。	3. 技能實作	能力與興趣。
	網一籃球		並能反思和發展	1c-IV-3 了解身體		4. 運動行為計畫實踐表	
			策略,以改善動	發展與動作發展		5. 合作學習	
			作技能。	的關係。		6. 學習單	
			2. 能做到左、右	1d-IV-1 了解各項			
			手上籃,並依據	運動技能原理。			
			自己的能力,找	1d-Ⅳ-2 反思自己			
			出適合自己的投	的運動技能。			
			籃方式。	1d-Ⅳ-3 應用運動			
			3. 能主動提出問	比賽的各項策			
			題,尋求協助以	略。			
			提高成功的機	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			會。	合群的態度,與			
			4. 能養成固定運	他人理性溝通與			
			動的習慣,有計	和諧互動。			
			畫的提升體適能	2c-Ⅳ-3 表現自信			
			與運動技能。	樂觀、勇於挑戰			
				的學習態度。			
				2d-IV-2 展現運動			
				欣賞的技巧,體			
				驗生活的美感。			
				3c-IV-1 表現局部			
				或全身性的身體			
				控制能力,發展			
				專項運動技能。			
			l				

第十六週 05/24-05/30	第6單元球藝 大會串 第2章百發百 中一排球	3	1. 了解排球整 打基本攻整 2. 學會如何將進 賽上。 3. 增加運動欣賞 的能力。	運動基礎原理和 規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及 團隊戰術。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J5 了解社會上 有不同的群體和文 化,尊重並欣賞其 差異。
第十七週 05/31-06/06	第6年 第2章 计第二元	3	【一1.式術2.球賽3.的【一4.動基藉反動習現第排了基。學戰上增能第桌能之本由思作與。章】排攻 會術。加力3球了相技各,技競百 的擊 將在 欣 好 球識理習正於中百 的擊 將在 欣 好 球識理習正於中中 各技 排比 賞 手 運與,與確練展	運規IV-1 能 2 C 合 他 和 項 1 d - IV-2 接 的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	【第 2 章百發百中一排 1. 第 2 章百發百中一排 1. 以課題答 3. 技第 3 章桌拿好手一桌 4. 課語 5 章桌 5. 技習 6. 技習 7.	【人子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子

	(10,122,101) ==		I	I			
			5. 進行練習或競	3d-Ⅳ-1 運用運動			
			賽時,遵守規	技術的學習策			
			範,注意運動安	略。			
			全,並尊重個別	3d-IV-2 運用運			
			差異,採用溝通	動比賽中的各種			
			與合作的模式,	策略。			
			培養團隊意識。				
			6. 透過持續學				
			習,感受桌球運				
			動的樂趣,同時				
			技能與體適能皆				
			獲得提升與增				
			強,進而養成規				
			律的運動習慣。				
第十八週	第6單元球藝	3	【第3章桌拿好手	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	【第 3 章桌拿好手桌	【性別平等教育】
06/07-06/13	大會串		- 桌球】	運動基礎原理和	進策略與活動方	= ' ' ' ' ' ' ' '	性 J11 去除性別刻
	第3章桌拿好		1. 能了解桌球運	規則。	法。	1. 課堂觀察	板與性別偏見的情
	手—桌球		動之相關知識與	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1 網/牆性球		感表達與溝通,具
	第4章舉足輕		基本技術原理,	運動技能原理。	類運動動作組合及	·	備與他人平等互動
	重一足球		藉由各項練習與	1d-IV-2 反思自己	團隊戰術。	4. 學習單	的能力。
	T /C/1		反思,學習正確	的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守	【第4章舉足輕重一足	
			動作技能,於練	1d-IV-3 應用運動	性球類運動動作組	球】	涯 J3 覺察自己的能
			習與競賽中展	比賽的各項策	合及團隊戰術。	5. 課堂觀察	力與興趣。
			現。	略。	TO TAIN	6. 口語問答	涯 J6 建立對於未
			2. 進行練習或競	2c-IV-2 表現利他		7. 技能實作	來生涯的願景。
			賽時,遵守規	合群的態度,與		11 12/10 A 11	7-12/24/7//
			範,注意運動安	他人理性溝通與			
			全,並尊重個別	'			
			差異,採用溝通	2d-IV-2 展現運動			
			與合作的模式,	欣賞的技巧,體			
			培養團隊意識。	版			
			一个民国小心叫	"从工们的大领			

-							
			3. 透過持續學	3c-IV-1 表現局部			
			習,感受桌球運	或全身性的身體			
			動的樂趣,同時	控制能力,發展			
			技能與體適能皆	專項運動技能。			
			獲得提升與增	3d-IV-1 運用運動			
			強,進而養成規	技術的學習策			
			律的運動習慣。	略。			
			【第4章舉足輕重	3d-Ⅳ-2 運用運動			
			-足球】	比賽中的各種策			
			4. 能了解足球停	略。			
			空中球與踢空中	4c-Ⅳ-3 規劃提升			
			球技術之相關知	體適能與運動技			
			識與技能原理,	能的運動計畫。			
			並能反思和發展	4d-Ⅳ-2 執行個			
			策略,以改善動	人運動計畫,實			
			作技能。	際參與身體活			
				動。			
第十九週	第6單元球藝	3	1. 能做到停空中	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
06/14-06/20	大會串		球與踢空中球之	運動基礎原理和	進策略與活動方	2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第4章舉足輕		技術,並能研擬	規則。	法。	3. 技能實作	力與興趣。
	重-足球		策略運用於活動	1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地攻守	4. 運動欣賞	涯 J6 建立對於未
			中,解決運動相	運動技能原理。	性球類運動動作組	5. 運動計畫	來生涯的願景。
			關問題及能發揮	1d-IV-2 反思自己	合及團隊戰術。		
			團隊合作學習之	的運動技能。			
			方法。	1d-IV-3 應用運動			
			2. 能養成遵理守	比賽的各項策			
			法的態度與實踐	略。			
			運用民主溝通進	2c-Ⅳ-2 表現利他			
			行活動,培養公	合群的態度,與			
			平競爭的運動家	他人理性溝通與			
			精神。	和諧互動。			

C5-1 领域字目标住((10.175/10115						
			3. 透過足球比賽	2d-Ⅳ-2 展現運動			
			活動,能做到尊	欣賞的技巧,體			
			重同學、共同參	驗生活的美感。			
			與事務及合作學	3c-Ⅳ-1 表現局部			
			習的態度。	或全身性的身體			
			4. 設計適合的運	控制能力,發展			
			動計畫,養成規	專項運動技能。			
			律運動習慣,提				
			升體適能與運動				
			技能。				
第二十週	第1單元醫療	3	1. 能理解各種傳	1a-IV-2 分析個人	Bb-IV-1 正確購買	1. 情意評量	【環境教育】
06/21-06/27	消費面面觀		染病的病原體、	與群體健康的影	與使用藥品的行動		環 J4 了解永續發展
第三次評量週	第2單元拒絕		傳染途徑、症狀		策略。	3. 技能評量	的意義(環境、社
	成癮有妙招		及預防方法。	1a-IV-3 評估內在	•		會、與經濟的均衡
	第3單元人際		2. 認識健保的意	與外在的行為對	儕、文化、媒體、		發展)與原則。
	健康家		義及一般民眾應	健康造成的衝擊	廣告等傳達的藥品		【生命教育】
	複習第 1~3		有的權利與義	與風險。	選購資訊。		生 J5 覺察生活中的
	單元		務。	1a-Ⅳ-4 理解促進	Bb-IV-3 菸、酒、		各種迷思,在生活
			3. 了解從事醫療	健康生活的策	檳榔、藥物的成分		作息、健康促進、
			消費時應注意的	略、資源與規	與成癮性,以及對		飲食運動、休閒娱
			事項。	範。	個人身心健康與家		樂、人我關係等課
			4. 培養維護身體	2a-Ⅳ-1 關注健康	庭、社會的影響。		題上進行價值思
			健康的醫療觀念	議題本土、國際	Bb-IV-4 面對成癮		辨,尋求解決之
			及態度。	現況與趨勢。	物質的拒絕技巧與		道。
			5. 了解使用成癮	2a-IV-2 自主思考	自我控制。		【法治教育】
			物質菸、酒、檳	健康問題所造成	Fa-IV-2 家庭衝突		法 J3 認識法律之意
			榔對人體心理、	的威脅感與嚴重	的協調與解決技		義與制定。
			生理及社會各健	性。	巧。		法 J5 認識憲法的意
			康層面造成的衝	2b-IV-1 堅守健康	Fa-IV-3 有利人際		義。
			擊與風險。	的生活規範、態	關係的因素與有效		【家庭教育】
			6. 面對菸、酒、	度與價值觀。	的溝通技巧。		
			檳榔的訊息與觀				
<u> </u>			1	l .	I	I	

	[即,能准行业划	32-11/29 因雇不同	Fb-IV-3 保護性的		家 J5 了解與家人溝
			性思考並做出有				通互動及相互支持
			·	· ·			
			利健康的決定。		Fb-IV-4 新興傳染		的適切方式。
			7. 關注菸、酒、				【生涯規劃教育】
			檳榔國內法律規		策略。		涯 J14 培養並涵化
			範現況與未來趨				道德倫理意義於日
			勢。	人際溝通互動技			常生活。
			8. 利用情境演練		服務與資源。		
			生活技能,能主				
			動公開表達個人	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
			拒絕菸、酒、檳	技能。			
			榔的立場。	3b-IV-4 因應不同			
			9. 認識並改善自	的生活情境,善			
			己的人際關係,	用各種生活技			
			學習理智的面對	能,解決健康問			
			衝突。	題。			
			10. 學習利用人際	4a-Ⅳ-2 自我監			
			關係技巧,促進	督、增強個人促			
			家庭的良好互	進健康的行動,			
			動,以及學習如	並反省修正。			
			何面對家庭暴	4a-Ⅳ-3 持續地執			
			力。	行促進健康及減			
			11. 建立正向且良	少健康風險的行			
			好的網路內外人	動。			
			際互動。	4b-IV-1 主動並			
			12. 培養正確的人	公開表明個人對			
			際交往觀念。	促進健康的觀點			
				與立場。			
第二十一週	第4單元自主	3	1. 認識心肺耐力	1c-IV-1 了解各項	Ab-IV-1 體適能促	1. 課堂觀察	【生涯規劃教育】
06/28-06/30	鍛鍊展活力		相關知識及運動	. ,		2. 口語問答	涯 J3 覺察自己的能
	第5單元挑戰		計畫的擬定。	規則。	法。	3. 技能實作	力與興趣。
	體能秀青春					4. 認知測驗卷	
			l			÷: : • •: • •	

C5-1					
第6單元球藝	2. 了解運動的水	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-2 體適能運	5. 運動行為計畫實踐表	涯 J6 建立對於未來
大會串	分與營養補給知	風險,維護安全	動處方基礎設計原	6. 學習單	生涯的願景。
複習第 4~6	識。	的運動情境。	則。	7. 合作學習	【安全教育】
單元	3. 認識跆拳道的	1c-IV-3 了解身體	Bc-IV-1 簡易運動		安 J4 探討日常生活
【休業式】	武德精神,建立	發展與動作發展	傷害的處理與風		發生事故的影響因
	運動 欣賞能力,	的關係。	險。		素。
	學習旋踢技能。	1c-Ⅳ-4 了解身體	Bd-IV-2 技擊綜合		【品德教育】
	4. 認識飛盤的基	發展、運動和營	動作與攻防技巧。		品 J1 溝通合作與和
	礎概念及傳接盤	養的關係。	Cb-IV-1 運動精		諧人際關係。
	技術。	1d-IV-1 了解各項	神、運動營養攝取		品 J2 重視群體規範
	5. 學習並增進捷	運動技能原理。	知識、適合個人運		與榮譽。
	泳的能力。	1d-IV-2 反思自己	動所需營養素知		【人權教育】
	6. 透過運動五大	的運動技能。	識。		人 J5 了解社會上有
	要素,探索與創	1d-Ⅳ-3 應用運動	Cb-IV-3 奥林匹克		不同的群體和文
	作身體律動。	比賽的各項策	運動會的精神。		化,尊重並欣賞其
	7. 學習籃球投籃	略。	Ce-IV-1 其他休閒		差異。
	與上籃。	2c-Ⅳ-1 展現運動	運動綜合應用。		【性別平等教育】
	8. 學習排球低手	禮節,具備運動	Gb-IV-2 游泳前進		性 J11 去除性別刻
	發球技巧並認識	的道德思辨和實	25 公尺 (需換氣 5		板與性別偏見的情
	接發球隊形。	踐能力。	次以上)。		感表達與溝通, 具
	9. 學習桌球正手	2c-Ⅳ-2 表現利他	Ha-IV-1 網/牆性球		備與他人平等互動
	發球、反手推擋	合群的態度,與	類運動動作組合及		的能力。
	及正手平擊球技	他人理性溝通與	團隊戰術。		
	術。	和諧互動。	Hb-IV-1 陣地攻守		
	10. 學習足球停	2c-Ⅳ-3 表現自信	性球類運動動作組		
	球、踢空中球技	樂觀、勇於挑戰	合及團隊戰術。		
	術。	的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作		
		2d-Ⅳ-1 了解運動	舞蹈。		
		在美學上的特質	Ib-IV-2 各種社交		
		與表現方式。	舞蹈。		

	4d-IV-2 執行個人
	運動計畫,實際
	參與身體活動。
	4d-IV-3 執行提
	升體適能的身體
	活動。

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。